

みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。
新しい学年がスタートしましたが、新型コロナウイルス感染の拡大を予防するために、しばらくの間、学校がお休みになります。
休校の間は、不要不急の外出は避けて、ウイルスに感染しないように気をつけましょう。

コロナウイルス感染症予防のために

正しい 手洗い

- ① 食事の前、トイレの後はしっかりと！
知らないうちに目には見えないウイルスが手に
ついているかもしれません。そんな手で口や鼻、
目を触るとウイルスに感染してしまう危険が・・・
必ず石けんをしっかりと泡立てて洗いましょう。
指と爪の間、指と指の間、手の甲や手首も忘れず
に！

て
手あらい：ここもわすれずに！



毎日の健康管理

- ② 毎日の健康管理をしっかりと！
食べ物の好き嫌いが多くない人はいますか？好きなものばかり食べていると栄養がかたよって、体調をくずしてしまいます。また、夜おそくまで起きていると睡眠時間が短くなって、疲れがとれず、ウイルスに勝つための力が強くなりません。毎日、検温して、体調のチェックをしてください。



空気をいれかえる

- ③ 窓を開けて空気を入れかえる
部屋の窓をほとんど開けていないという人はいませんか？空気中には、ウイルスがいる可能性があります。窓を開けて新鮮な空気を取り入れましょう。



マスクをつくってみよう



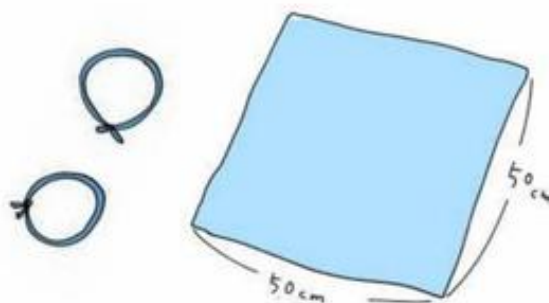
やってみよう! 新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること

文部科学省/mextchannel

折りたたんでゴムを通すだけのマスクの作り方

<材料>

- ・大判のハンカチ
(50cm×50cm)
- ・ゴム×2
(タイツや靴下の輪切りでも
代用可能)



① 2つ折りにする



② 4つ折りにする



③ 8つ折りにする



④ ゴムを通す



⑤ 一方の端を他方にはさみこむ



*上下に布をずらして広げる



イラスト : sayako さん